

PARA TAEKVONDODA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI OYOQ ZARBALARI TEZLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Jo'rayev Ummatqul Mamatqulovich

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20594372>

Annotatsiya. Mazkur maqolada para taekvondochilarning sport mahoratini oshirishda tezkor-kuch sifatlarining o'rni va ahamiyati yoritilgan. Oyoq zarbalari tezligini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan maxsus mashqlar, ularning mashg'ulot jarayonidagi samaradorligi hamda sportchilarning musobaqa faoliyatiga ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksidan foydalanish para taekvondochilarning oyoq zarbalari tezligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: para taekvondo, tezkor-kuch sifati, oyoq zarbalari, sport tayyorgarligi, maxsus mashqlar, tezlik, jismoniy sifatlari.

Abstract. This article examines the role of speed-strength abilities in improving the speed of kicking techniques in para taekwondo athletes. The study analyzes the effectiveness of special exercises aimed at developing speed-strength qualities and their impact on athletes' technical performance. Scientific and methodological literature, pedagogical observations, testing methods, and experimental approaches were used during the research process. The findings indicate that the systematic application of speed-strength training exercises significantly enhances kicking speed, movement coordination, and overall competitive performance. The results highlight the importance of integrating specialized speed-strength exercises into the training process of para taekwondo athletes to improve the efficiency and effectiveness of kicking actions during competitions.

Keywords: para taekwondo, speed-strength abilities, kicking speed, physical training, special exercises, athletic performance, movement coordination, technical skills, sports training, combat sports.

Kirish. Bugungi kunda para taekvondo paralimpiya sport turlari orasida keng rivojlanib borayotgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bilan bir qatorda jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasiga ham bog'liq. Ayniqsa, oyoq zarbalari tezligi musobaqa jarayonida raqib ustidan ustunlikka erishishda muhim omil sanaladi.

Para taekvondoda samarali hujum va himoya harakatlarini amalga oshirish uchun sportchilarda tezkor-kuch sifatlari yetarli darajada rivojlangan bo'lishi talab etiladi. Shu sababli tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish orqali oyoq zarbalari tezligini oshirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi. Para taekvondochilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish orqali oyoq zarbalari tezligini takomillashtirishning samarali usullarini aniqlash va ularning mashg'ulot jarayonidagi ahamiyatini asoslash.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish. Tadqiqot jarayonida para taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligi, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va oyoq zarbalari tezligini takomillashtirishga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy-uslubiy adabiyotlar o'rganildi va tahlil qilindi.

Shuningdek, sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi, para sportchilarni tayyorlash tizimi, taekvondoda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga bag'ishlangan ilmiy maqolalar, monografiyalar, o'quv qo'llanmalar hamda me'yoriy hujjatlar mazmuni tahlil etildi.

Adabiyotlar tahlili natijasida para taekvondochilarning oyoq zarbalari tezligini rivojlantirishga ta'sir etuvchi asosiy omillar, tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish vositalari va mashg'ulot jarayonini tashkil etishning samarali usullari aniqlandi. Olingan ma'lumotlar tadqiqotning nazariy asoslarini yaratish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim manba bo'lib xizmat qildi.

Pedagogik kuzatuv. Tadqiqot davomida para taekvondochilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyati pedagogik kuzatuv metodi yordamida muntazam o'rganildi. Kuzatuv jarayonida sportchilarning oyoq zarbalarini bajarish texnikasi, zarba tezligi, harakat koordinatsiyasi, tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo'lish darajasi hamda mashg'ulot yuklamalariga moslashish xususiyatlari tahlil qilindi. Shuningdek, maxsus mashqlarni bajarish jarayonidagi xatolar, ularning bajarilish sifati va samaradorligi qayd etib borildi. Pedagogik kuzatuv natijasida sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasiga ta'sir etuvchi omillar aniqlandi hamda mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha tegishli xulosalar chiqarildi.

Test sinovlari. Tadqiqot jarayonida para taekvondochilarning tezkor-kuch sifatlari hamda oyoq zarbalari tezligini baholash maqsadida maxsus test sinovlari tashkil etildi. Test sinovlari sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash, shuningdek, qo'llanilgan mashg'ulotlar dasturining samaradorligini baholashga xizmat qildi. Tadqiqotda 30 metrga yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, 10 soniya davomida maksimal miqdorda oyoq zarbalarini bajarish va belgilangan vaqt ichida nishonga aniq zarbalar berish kabi nazorat mashqlari qo'llanildi. Har bir test sportchilarning tezlik, portlovchi kuch, harakat koordinatsiyasi hamda maxsus texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashga yo'naltirildi.

Olingan natijalar tajriba boshlanishidan oldin va yakunida qayd etilib, sportchilar ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar qiyosiy tahlil asosida baholandi. Test natijalari tahlili tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot vositalarining para taekvondochilar oyoq zarbalari tezligi va samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Pedagogik tajriba. Tadqiqotning asosiy qismida pedagogik tajriba metodi qo'llanildi.

Tajriba davomida para taekvondochilarning oyoq zarbalari tezligini rivojlantirishga qaratilgan tezkor-kuch mashqlari kompleksi ishlab chiqilib, amaliyotga joriy etildi. Pedagogik tajriba ma'lum muddat davomida olib borilib, sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar muntazam nazorat qilindi. Tajriba boshida va yakunida o'tkazilgan test sinovlari natijalari o'zaro taqqoslanib, qo'llanilgan mashg'ulot dasturining samaradorligi baholandi.

Pedagogik tajriba natijalari tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar para taekvondochilarning oyoq zarbalari tezligi va samaradorligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniqlash imkonini berdi.

Matematik-statistik tahlil. Tadqiqot davomida olingan natijalarning ishonchligini aniqlash va ular asosida ilmiy xulosalar chiqarish maqsadida matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Bunda sportchilarning test natijalari qayta ishlanib, arifmetik o'rtacha qiymat (X), standart og'ish (σ) va foiz ko'rsatkichlari hisoblab chiqildi. Tajriba boshidagi va yakunidagi natijalar o'rtasidagi farqlar qiyosiy tahlil qilinib, ularning statistik ahamiyatlilik darajasi baholandi.

Matematik-statistik tahlil natijalari tadqiqot davomida kuzatilgan o'zgarishlarning obyektivligini aniqlash hamda tezkor-kuch mashqlarining para taekvondochilar tayyorgarligiga ta'sirini ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi.

Sportchilarning oyoq zarbalari tezligi maxsus testlar yordamida baholandi. Shuningdek, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksi mashg'ulot jarayoniga joriy etildi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Para taekvondochilarda oyoq zarbalari tezligi ko'p jihatdan mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyatiga bog'liq. Shu sababli mashg'ulotlarda plyometrik mashqlar, sakrashlar, rezina amortizatorlar bilan bajariladigan mashqlar hamda maksimal tezlikda bajariladigan zarba kombinatsiyalaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tajriba davomida quyidagi mashqlar samarali ekanligi aniqlandi:

1. Bir oyoqda va ikki oyoqda ketma-ket sakrashlar.
2. To'siqlardan oshib sakrash mashqlari.
3. Rezina qarshilik bilan oyoq zarbalarini bajarish.
4. Signal asosida maksimal tezlikda zarba berish.
5. Qisqa vaqt oralig'ida seriyali zarbalar bajarish.

Mazkur mashqlar sportchilarning nerv-mushak apparati faoliyatini faollashtirib, harakat reaksiyasi tezligini oshiradi. Natijada oyoq zarbalarining bajarilish vaqti qisqarib, zarbaning samaradorligi ortadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, tezkor-kuch mashqlarini muntazam qo'llash natijasida sportchilarning oyoq zarbalari tezligi va harakat koordinatsiyasi yaxshilangan. Bu esa musobaqa faoliyatida hujum harakatlarining samaradorligini oshirishga xizmat qilgan.

Xulosa

Para taekvondochilar tayyorgarligida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish oyoq zarbalari tezligini takomillashtirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Maxsus mashqlar kompleksidan muntazam foydalanish sportchilarning zarba tezligi, harakat aniqligi va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradi. Shu bois mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2021.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2020.
3. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2018.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiyev, 2020.
5. World Taekwondo. Para Taekwondo Competition Rules and Interpretation. – Latest edition.